

Erdäpfel säen – wachsen – ernten Pyramide Natur erleben

Ein Projekt des Ökosozialen Forum Salzburg für Kindergärten und Schulen, für Gemeinden und Seniorenzentren, für alle Menschen, die bewusster leben wollen!



Hinweis
auf YouTube:
Erdäpfelpyramide

ÖKOZONIALES
FORUM
SALZBURG



lk Landwirtschaftskammer
Salzburg

SALZBURGER
LANDWIRTSCHAFT

WIR SCHAFFEN LEBENSQUALITÄT.

**GENUSS
REGION
ÖSTERREICH**

Setzen wir geme für regionale

Die Erdäpfel-Pyramide ist ein sehr schönes Symbol für Regionalität und vermittelt diese in besonderer Weise. Ich wünsche mir viele Nachahmer!

**Agrarlandesrat Dipl. Ing.
Dr. Josef Schwaiger**



Erdäpfel sind seit alten Zeiten ein Glücksbringer: Sie haben in Krisenzeiten den Hunger gestillt, ermöglichen heute höchsten Genuss und können in Zukunft einen wichtigen Beitrag gegen den Hunger der Welt leisten!

Erdäpfel sind seit Jahrhunderten Lebensgrundlage. Heute produzieren unsere Bauern täglich beste Lebensmittel und die Erdäpfel sind und bleiben ein wesentlicher Teil in der Lebensmittelpyramide!



**Uli Haunschmid,
führende Erdäpfel-Fachfrau**

insam ein Zeichen Lebensmittel!



**Landesbäuerin
Elisabeth Hölzl**

Kinder experimentieren gerne. Vom Setzen über die Pflege bis zum Verzehr können sie den Weg des Erdapfels begleiten. So können wir den Kindern einen besonderen Bezug zum Lebensmittel vermitteln.



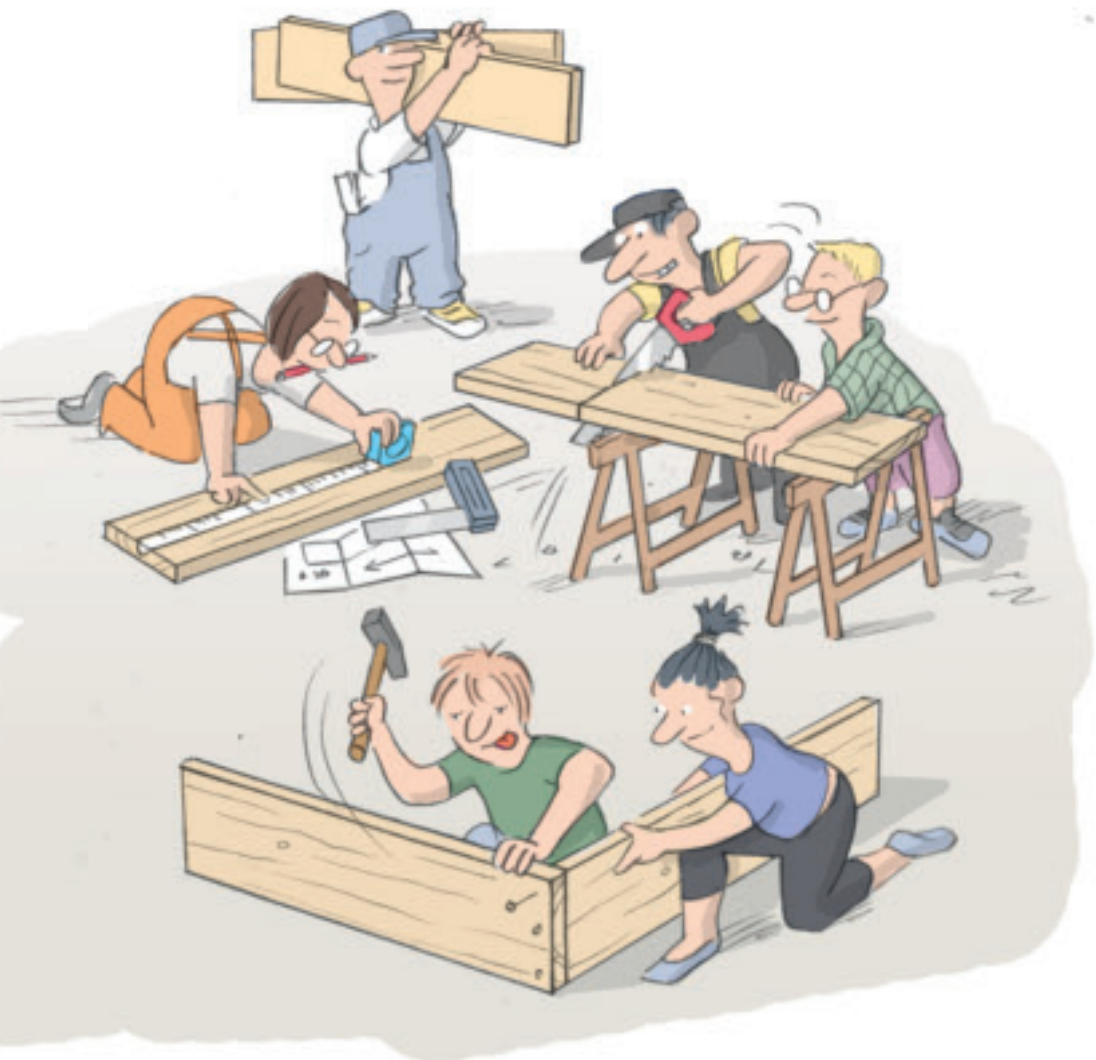
**Abg. z. NR
LK-Präsident
Franz EBI**

Für jeden Garten kann die Erdäpfel-Pyramide ein Kunstwerk für alle Sinne werden. Sie schafft Platz für eine gute Erdäpfel-Ernte!



**Karl Ploberger,
Bio-Gärtner**

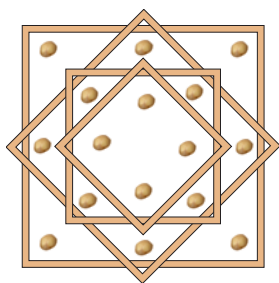
Wie bauen wir die Erdäp



felpyramide?

Variante 1:

16 Erdäpfel setzen in 4 Stockwerken

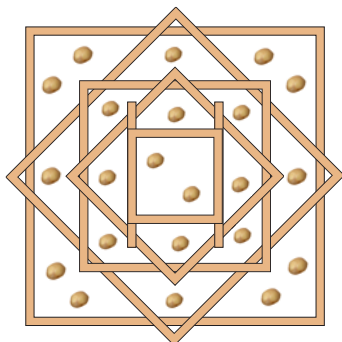


4 Bretter 100 x 20 cm = 4 Erdäpfel
4 Bretter 72 x 20 cm = 4 Erdäpfel
4 Bretter 52 x 20 cm = 4 Erdäpfel
4 Bretter 38 x 20 cm = 4 Erdäpfel

ca. 0,6 m³ Erde
ca. 50 Nägel, Länge abhängig
von Stärke der Bretter

Variante 2:

24 Erdäpfel setzen
in 5 Stockwerken



**Pro m² können
bis zu 20 kg Erdäpfel
geerntet werden!**

4 Bretter 120 x 20 cm = 8 Erdäpfel
4 Bretter 87 x 20 cm = 4 Erdäpfel
4 Bretter 62 x 20 cm = 4 Erdäpfel
4 Bretter 45 x 20 cm = 4 Erdäpfel
4 Bretter 35 x 20 cm = 2 Erdäpfel

ca. 1 m³ Erde
ca. 60 Nägel

Wie wir die Erdä










Alle die
mitmachen,
erhalten kostenlos
Saatgut-Erdäpfel
zugestellt!







pfel setzen!



**Pauline
Trausnitz-Heinrich**
Genussregion
Walser Gemüse

-  Auf der grünen Wiese Erdäpfel-Pyramide aufsetzen! Nicht Grasnarbe abheben
-  Erdäpfel-Pyramide in Südrichtung aufstellen, möglichst geschützt
-  Lockere Erde, vermischt mit Kompost, üppig einfüllen, weil Erde nachgibt
-  Saat-Erdäpfel vorkeimen lassen – bringt mehr Ertrag. Knollen 2–3 Wochen vor dem Setzen in eine Kiste legen und diese an einen hellen Ort stellen, aber nicht der Sonne aussetzen
-  Die Erdäpfel, mit 1-2 cm langen Keimen, bei 8–10 Grad in ein 10 cm tiefes Loch setzen. Keime (Augen) nach oben!
Foto machen und an das Ökosoziale Forum mailen!
-  In jeder Ecke einen Erdäpfel setzen, eingießen, den Vornamen des Kindes auf das Pyramiden-Brett schreiben
-  Die Erdäpfel brauchen 90 Tage zum Wachsen. Damit der Frost an den frischen Trieben keinen Schaden anrichtet, Erde mit Folie abdecken (Dreiecke aus gelieferter Folie ausschneiden)
-  Folien entfernen, wenn die Pflanzen 15–20 cm groß sind Erde anhäufen, Pflanzen nicht mit Erde zudecken!
-  Wachstum beobachten, bei Bedarf leicht gießen, am Morgen und am Abend, auf die Erde gießen – nicht auf die Pflanzen!
-  Erdäpfelkäfer (gelb-schwarz-gestreift) und Larven (roter Wurm mit schwarzem Kopf) verhaften und entfernen!

Erdäpfel-Ernte

-  Die Erdäpfel sind reif, sobald die Blätter vergilben und die Stauden zu Boden gehen. Jetzt kann mit der Ernte begonnen werden!
-  Jedes Kind zählt die geernteten Erdäpfel oder wiegt sie ab!
-  Bei einem Erdäpfel-Fest die Erdäpfel-Ernte genießen
-  Die geernteten Knollen noch ein paar Stunden im Freien abtrocknen lassen



Warum sind Erdäpfel so gesund?

Wir schätzen die Erdäpfel wegen ihrer **Vielfältigkeit in der Küche** und ihres **guten Geschmacks**. Außerdem sind Erdäpfel sehr gesund und leicht verdaulich.

Die Hauptinhaltsstoffe sind neben dem Wasser **Kohlenhydrate** in Form von Stärke. Wie alle pflanzlichen Lebensmittel liefern Erdäpfel auch Ballaststoffe, die den Darm in Schwung halten. Obwohl Erdäpfel nur ca. **2% Eiweiß** enthalten, ist es wegen seiner hohen biologischen Wertigkeit von Bedeutung.

Ein großer Pluspunkt der Erdäpfel ist der besonders **niedrige Fettgehalt**. Die 0,1% treffen allerdings nicht auf verarbeitete Produkte wie Pommes frites, Chips oder Kroketten zu.

Erdäpfel sind eine hervorragende **Vitaminquelle**. Aufgrund ihres hohen Vitamin C Gehaltes werden die Erdäpfel auch als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet. Außerdem sind die Vitamine B1, B2, Niacin und B6 reichlich enthalten. All diese Vitamine sind wasserlöslich, deshalb darf man Erdäpfel nicht im Wasser liegen lassen.

Besonders hervorzuheben ist der hohe **Kaliumgehalt**. Kalium ist wichtig für den Wasserhaushalt, da es die Wasserausscheidung aktiviert. Auch der Magnesiumgehalt ist beachtlich. Erdäpfel sind außerdem reich an Calcium, Phosphor und Eisen. Auch **Spurenelemente** wie Zink, Mangan, Kupfer, Chrom, Selen, Jod, Fluor und Kobalt kann man in Erdäpfeln finden.

Erdäpfelsorten

Festkochende (speckige) Erdäpfel: sind schnittfest, zerfallen nicht, haben eine klebrig feuchte Schnittfläche. Werden für Salate, Braterdäpfel, Rösti, Gratins und Aufläufe verwendet. Ditta, Kipfler, Nicola, Evita, Ostara, Erika, Annabelle sind festkochende Erdäpfel.

Vorwiegend festkochende Erdäpfel: zerfallen leichter als festkochende, haben eine trockene, feste Struktur, sind schwach mehlig. Werden für Suppen, Eintopfgerichte, Braterdäpfel, Gratins, Pommes frites und Puffer verwendet. Desiree, Husar, Alonso, Valeria, Laura sind vorwiegend festkochende Erdäpfel.

Mehlig kochende Erdäpfel: zerfallen sehr leicht, platzen beim Kochen auf, haben eine trockene, lockere Struktur. Werden für Püree, Teige, Knödel, Aufstriche, Prinzesserdäpfel, Kroketten, Cremesuppen verwendet. Melody, Hermes oder Saturna sind mehligke Erdäpfel.

FL Katharina Hutter
Leiterin Fachbereich Bäuerinnen und Bildungskordinatorin.

Erdäpfel-R

Erdäpfel-Blattl

oder gesunde Erdäpfel Chips

Zubereitung:

Junge Erdäpfel sauber waschen, mit der Schale in ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech (mit Papier) legen und bei 180°C Heißluft im Rohr braten lassen bis sie leicht braun werden und durch sind.

Mit wenig Salz bestreuen, ein bisschen überkühlen lassen und mit einem Glas Milch genießen.

Erdäpfelgratin

Zutaten:

1 kg festkochende Erdäpfel, 1 Knoblauchzehe, 20 dag geriebenen, würzigen Käse (z.B. Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, ¼ l Milch und ¼ l Rahm 3 Eier, 3 EL gehackte Kräuter, Butterflocken

Zubereitung:

Erdäpfel waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden, nochmals kurz waschen und abtropfen lassen. Feuerfeste Form mit einer Knoblauchzehe ausreiben, ausfetten. Erdäpfelscheiben abwechselnd mit ¾ der Käsemenge in die Form schichten, dabei die Erdäpfelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Milch, Rahm und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern würzen. Eiermilch über die Erdäpfel gießen, restlichen Käse drüberstreuen, Butterflocken drauf verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 180°–200° C ca. 1 Stunde gratinieren. Die letzten 20 Minuten ev. mit einer Alufolie abdecken.



Marmeladecipferl aus Erdäpfelteig

Zutaten:

40 dag gekochte Erdäpfel, 40 dag Mehl, 1 Pck. Backpulver,
10 dag Butter, 10 dag Zucker, 2 Eier

Zubereitung:

Mehl, Backpulver und Zucker vermischen, auf ein Brett geben und mit dem Butter abbröseln. Die kalten Kartoffel fein reiben und daruntermischen. Eier beimengen und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig ausrollen, Dreiecke ausschneiden, mit Marmelade belegen, von der breiten Seite zusammenrollen, Kipferl formen. Mit Ei bestreichen, auf ein befettetes Blech geben, bei 200°C ca. 25 Minuten backen und noch warm mit Staubzucker bestreuen.

Tipp: Man kann die Kipferl auch mit einer Nuss- oder Mohnfülle füllen.

Erdäpfel-Kas

Zutaten:

25 dag mehliges Erdäpfel, 1 halbe Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 EL Schnittlauch
1 Becher Sauerrahm

Zubereitung:

Erdäpfel in der Schale kochen, lauwarm schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit dem Sauerrahm vermischen.
Feingeschnittenen Zwiebel und Schnittlauch untermischen, mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Der Erdäpfel-Fahrplan



Rupert Quehenberger,
Präsident
Ökosoziales
Forum
Salzburg

Entscheidung: Wo soll die Erdäpfel-Pyramide aufgestellt werden?
Wer besorgt die Bretter?

bis 19.2. 2016: Anmeldung beim Ökosozialen Forum Salzburg

ab 15. 3. 2016: Zustellung der Saat-Erdäpfel – dann vorkeimen lassen

ab 28. 3. 2016: Erdäpfel-Pyramide bauen, Erdäpfel setzen, pflegen

ab 1. 7. 2016 oder 15.9.2016: Ernte-Fest

Wir machen mit und melden uns an!

Organisation (KIGA, Gesunde Gemeinde, Schule/Klasse, Altersheim etc.)

Ansprechpartner und Zustelladresse für Saaterdäpfel:

Namen

Adresse

E-Mail

Telefon

Wir ersuchen um die **KOSTENLOSE** Zusendung einer Packung Saatgut-Erdäpfel (30 Stück) der Sorte

- „LAURA“ aus den Genussregionen „Walser Gemüse“ und „Lungauer Echthling“
- Wir werden ein Foto vom SETZEN und ERNTEN an das Ökosoziale Forum Salzburg senden.

Unterschrift:

Einsenden an: Ökosoziales Forum Salzburg, Merianstrasse 13, 5020 Salzburg

Mail an: oekosozialesforum@sbg.at, Rückfragen unter 0662-872644

Impressum: Herausgeber: Ökosoziales Forum Salzburg, Merianstraße 13, 5020 Salzburg.
Konzept und Mitarbeit: Ing. Josef Bachleitner, FL Katharina Hüter, GF Pauline Trausnitz-Heinrich
Grafik/Illustration: Mag. Lois Jesner; Druck: Samsom Druck
Bei Abweichungen von geschlechteregetrennten Formulierungen gilt die gewählte Form für Männer und Frauen gleichermaßen.